EMOCIONES Y COMUNICACIÓN

soyprovidencia

Programa de Apoyo Socioemocional

Corporación DESARROLLO SOCIAL

¿Qué son las emociones?

No existe un único concepto acerca de las emociones, a lo largo de la historia de la humanidad, han habido tantos conceptos como emociones en sus más amplias expresiones, por lo cual, trataremos de hacer un paneo en algunas de estas definiciones a cerca de las emociones, tratando de rescatar diferencias y similitudes en los diferentes autores. Según Redorta y Cols (2006), las emociones son: aquellos estados y percepciones, de los estímulos internos y externos, en una suerte de acercamiento y adaptación frente a cualquier cambio o adversidad, con el cual tengamos que enfrentarnos en nuestra vida cotidiana.

Las emociones, constan de tres componentes principales, que son: de naturaleza neurofisiológico, cognitivo y de comportamiento.

Algunos de los aspectos más notorios de los componentes neurofisiológicos tienen que ver con la función de respuesta y pueden manifestarse en forma de sudoración, taquicardia, respiración etc. Estás suelen ser de carácter involuntario a los cuales no podemos controlar a nuestro antojo, pero si pueden llegar a ser inducidas por diferentes técnicas de relajación, como por ejemplo "Mindfulness". (Enríquez, 2011) En segundo lugar, lo cognitivo hace referencia a la manera en la cual valoramos nuestras experiencias y vivencias subjetivas, de lo cual el autor dice: "El componente cognitivo hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre" (Enríquez, 2011, p.26). Por otro lado, Enríquez (2011), expone acerca del componente comportamental, como elemento de información acerca del tipo de emociones que podamos estar experimentando, como: las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal.

Función de las emociones

- Función adaptativa-Sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al medio ambiente al que corresponda, que predispone a una posible huida en caso de ser necesario para preservar su vida.

- Función motivacional- Las emociones pueden predisponer a la acción, por lo tanto, pueden llegar a motivarnos hacia la acción.

- Función social- Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás.

Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

Madurar emocionalmente es lograr una adecuada gestión de nuestras emociones con fines de crecimiento personal, social y espiritual. No hay una edad precisa, porque sobre este proceso inciden factores biológicos y factores ambientales. Entre estos últimos, sin duda alguna que es clave el acompañamiento por parte de los adultos significativos en el desarrollo emocional de un niño o niña. Este acompañamiento es lo que llamamos educación emocional. Todos los niños y niñas deberían llegar a conquistar la madurez emocional, porque vienen "programados" para ello (traen desde antes de nacer todos los recursos necesarios). La tragedia de tantos niños es que los adultos fracasan en el necesario acompañamiento. No podemos olvidar que "educar las emociones" es ayudar a que los niños/as tiendan espontáneamente al equilibrio emocional, y ello sólo es posible si el adulto busca estar en armonía.

El autoconocimiento y reconocimiento de las emociones es la primera competencia de la inteligencia emocional, conocernos a nosotros mismos es fundamental; además de ser la base para poder desarrollar cualquiera de las demás competencias emocionales.

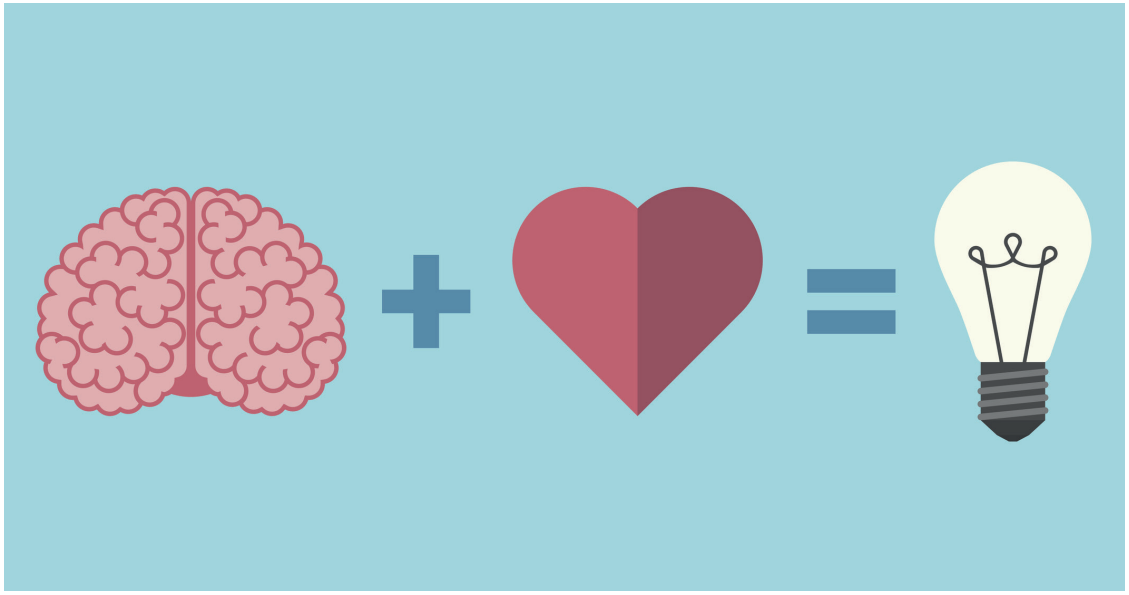
Gestionar las emociones

La gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre la cognición, el comportamiento y la emoción; tener buenas herramientas de afrontamiento; capacidad para generar-se emociones agradables. Esto nos puede traer beneficios, tales como:

- Permite tomar conciencia de las emociones que estamos experimentando.

- Nos ayuda a discriminar cuáles son útiles en un momento determinado y cuáles debo procesar mejor para evitar aumentar el conflicto o la situación de desagrado.

- Nos ayuda también a no dejarnos afectar por las emociones que el otro/otra pueda estar viviendo en un momento determinado. No tomarnos mal o personal lo que me están diciendo.



AUTOCONOCIMIENTO ↑ GESTIONAR LAS EMOCIONES ↑ COMUNICACIÓN ASERTIVA

El lenguaje puede ser un aliado o un enemigo a la hora de establecer relaciones humanas.

Detrás de nuestro lenguaje está la emoción, emoción que va tiñendo nuestras conversaciones.

Ser eficaz en nuestras conversaciones pasa por aumentar nuestra conciencia sobre cómo hablamos, y desde qué emoción lo hacemos.

¿Para qué sirven las emociones en la comunicación?

Evitarás conflictos y disminuye las discusiones. Al basarse en tus emociones y sensaciones, es decir en tu vivencia subjetiva, la gente no debería criticar tus argumentos ni tus opiniones porque eso es algo que tan sólo te pertenece a ti.

Tu interlocutor empatizará más contigo y sentirá que te conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más, de esta forma podrás generar más proximidad con tu interlocutor/a.

La persona con la que estés hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege tus sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que tu interlocutor haga lo mismo.

Justificas más tus actos. Al hablar de tus emociones, legitimas más lo que haces. La gente entenderá que son las emociones las que te han movido a actuar como actúas.

IDENTIFICA TUS EMOCIONES:

No ocultes tus emociones.
Aceptar que algunas cosas se salen de tu control.
Observa tus expresiones, gestos y movimientos.
Practica el hábito del autoconocimiento constantemente.
Anota tus pasiones.
No te etiquetes

PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA:

-Practica la escucha activa.
-No juzgues, ni pongas etiquetas.
-Utiliza lenguaje extraverbal.
-Escucha antes de hablar.
-No interrumpas.
-Haz contacto visual.
-Muestra empatía por la persona con la que estás hablando.
-No controles la conversación, da espacio para la retroalimentación y diversidad de opinión.

TIPS PARA COMUNICARTE DESDE LAS EMOCIONES:

Exprésate de forma subjetiva: Para esto puedo utilizar los verbos: Creer, sentir, pensar, opinar y parecer"

Utiliza verbos emocionales: Verbos como ilusionar, amar, odiar, temer, envidiar, apetecer, preocupar, excitar, disgustar pueden servir para esto.

Describe comportamientos y no personas. Hablar sobre la situación y no sobre la persona que la generó.

Corporación DESARROLLO SOCIAL

JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida